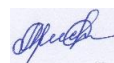


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Баратаевская средняя общеобразовательная школа
Болотнинского района Новосибирской области

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УВР



Аристова О.В.

«17» августа 2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«В мире биологии»
5 класс

Составитель:
Жернакова Ирина Викторовна,
учитель биологии

Болотное, 2026 г

Пояснительная записка

Программа школьного творческого объединения «В мире биологии» (далее – Программа) относится к **естественнонаучному направлению**. Выбран модуль «Основы здорового образа жизни»

Уровень освоения программы базовый

Актуальность: программа способствует воспитанию у школьников привычек здорового образа жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья, на овладение способами оздоровительной деятельности. **Новизна:** организация образовательной деятельности детей во время занятий строится на основе активизации познавательного интереса к здоровью организма человека и мотивации к здоровому образу жизни.

Значимость программы: Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения. Здоровье ребёнка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья, а также основ здорового образа жизни.

Режим занятий 1 раз в неделю по 40 минут, **34 часа в год**

Формы обучения и виды занятий Очные занятия с применением различных форм работы: беседы, практические работы, лабораторные работы, викторины, презентации тематических сообщений, проектная деятельность

Цель программы формирование грамотного отношения к собственному здоровью и основ здорового образа жизни

Задачи программы - развитие бережного отношения учащихся к

собственному здоровью и здоровью окружающих; -

формирование культуры здорового образа жизни;

- формирование у учащихся системы мышления и действий, направленных на установление связи обнаруживаемых изменений в состоянии здоровья с действием факторов окружающей среды и собственного поведения

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- формирование способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование основ экологической культуры, культуры здоровья, соответствующей современному уровню мышления;
- формирование основ здорового образа жизни и правильного питания;
- осознание вреда для здоровья курения, алкоголя, наркомании;
- эмоционально-ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умение организовывать свою деятельность;
- умение оценивать достигнутые результаты.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- формирование умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинноследственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- формирование умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач - формирование умения создавать схемы с выделением существенных характеристик объекта;
- формирование умения определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- формирование умения самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученик научится:

- выделять существенные признаки функционирования органов и систем органов человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды;

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- характеризовать экологические и социальные факторы, влияющие на здоровье человека;
- описывать влияние экологических и социальных факторов на здоровье человека;
- проявлять активности в пропаганде здорового образа жизни и отказе от вредных привычек;
- объяснять важность сохранения здоровья как одной из главных ценностей жизни.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернетресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Практические работы, ответы на вопросы
2	Закаливание и здоровье	3	2	1	Практические и лабораторные работы, ответы на вопросы, викторины
3	Забота об организме человека	29	16	13	Проекты Практические и лабораторные работы, ответы на вопросы

Содержание обучения

Введение – 2 ч.

Значение здоровья человека для общества. Общий обзор организма человека. Структура здорового образа жизни.

***Практическая работа № 1.** «Взвешивание и измерение организма человека, определение пропорций телосложения. Оценка собственных физических показателей»*

***Практическая работа №2** «Рассматривание моделей: «Внутреннее строение организма», «Голова человека», «Торс человека»*
Закаливание и здоровье – 3 ч.

Виды закаливающих процедур. Значение закаливания для организма. Закаливание воздухом и солнцем. Закаливание водой. Гигиена закаливания. Значение физической культуры для здоровья человека. Составление собственного дневника закаливания.

***Лабораторная работа №1** «Утомление при статической и динамической работе»*

***Практическая работа № 3.** Составление памятки «Правила закаливания».*
***Викторина** «Если хочешь быть здоров-закаляйся!»*

Забота об организме человека – 29 ч.

Питание - необходимое условие для жизни человека. Состав продуктов. Значение и гигиена питания. Нормы питания. Режим питания. Здоровая пища для всей семьи. Калорийность продуктов. Питьевой режим.

***Лабораторная работа №2** «Рассматривание в микроскоп плесени на продуктах»*

***Практическая работа № 4.** «Определение срока годности продуктов, состава продуктов»*

Практическая работа № 5 «Установление зависимости между нагрузкой и уровнем энергетических затрат»

Практическая работа № 6. «Гигиеническая оценка суточного рациона питания (по вчерашнему дню). Составление суточного рациона (на завтрашний день)»

Защита проектов «Правильное питание»

Зубы человека: молочные и постоянные. Уход за зубами.

Практическая работа № 7 «Рассматривание и описание видов зубов человека на модели»

Презентация сообщений детей по теме «Красивая улыбка»

Глаза человека. Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости.

Гимнастика для глаз. Гигиена зрения при работе за компьютером.

Практическая работа № 8 «Описание строения органа зрения с использованием модели глаза»

Ухо человека. Заболевания ушей. Уход за ушами.

Практическая работа № 9 «Описание строения органа слуха с использованием модели уха»

Строение и значение кожи. Гигиена кожи. Воздействие на кожу солнечных лучей. Правила пребывания на солнце.

Лабораторная работа №3 «Рассматривание эпидермиса кожи под микроскопом»

Лабораторная работа №4 «Рассматривание под лупой кожи, определение её свойств. Определения типа своей кожи»

Скелет – опора организма. Строение костей, позвоночника, суставов.

Сохранение здоровых суставов. Правильная осанка человека.

Предупреждение искривления позвоночника и плоскостопия. Гимнастика при сколиозах.

Гимнастика при плоскостопии. Гигиена позвоночника при работе на компьютере. Разучивание физкультминутки.

Практическая работа № 10 «Скелет человека и его краткое описание»

Лабораторная работа №5 «Рассматривание общего и микроскопического строения костей человека»

Лабораторная работа №6 «Рассматривание позвоночника и строения позвонков человека»

Практическая работа № 11 «Рассматривание строения сустава человека на модели»

Практическая работа №12. «Определение правильности осанки и плоскостопия»

Викторина «Кости человека»

Мышцы человека. Тренировочный эффект. Оптимальный двигательный режим. Гиподинамия. Разработка комплекса утренней гимнастики для всех видов мышц.

Практическая работа №13 «Рассматривание модели торса и изучение скелетных мышц человека»

Лабораторная работа №7 «Рассматривание микроскопического строения поперечнополосатых мышц человека»

Лабораторная работа №8 «Изучение работы мышц сгибателей и разгибателей, определение сухожилий»

Презентация сообщений детей по теме «Наш позвоночник», «Кости и суставы рук и ног», «Виды костей»

Сон и здоровье. Фазы сна. Биоритмы человека.

Презентация сообщений детей по темам «Как научиться засыпать быстро», «Люди - совы и жаворонки»

Практическая работа № 14 «Разучивание элементов точечного массажа»

Лабораторная работа №9 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».

Настроение и здоровье. Поведение в школе. Настроение в школе и после уроков дома. Факторы, влияющие на состояние нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор.

Практическая работа № 15 «Разучивание приемов аутотренинга»

Практическая работа № 16 «Методы релаксации»

Вредные привычки. Влияние курения и алкоголя на организм человека.

Влияние наркотиков на организм.

Лабораторная работа №10 «Рассматривание влажных препаратов лёгких курильщика и здоровых лёгких» Проект «Мой здоровый образ жизни»

Условия реализации программы

Отдельный кабинет с лабораторным и наглядным оборудованием по биологии. ***Технические средства обучения.***

Цифровая лаборатория, компьютер, электронный микроскоп, интерактивная доска, световые микроскопы

Приборы, приспособления

Комплект посуды и принадлежностей для проведения демонстрационных, практических и лабораторных работ. Микроскопы, лупы, наборы для препарирования, предметные и покровные стекла, Реактивы: настойка йода, перманганат калия.

Учебное наглядное обеспечение по курсу «Человек»

ЧЕЛОВЕК (таблицы)

1.Ткани 2.Система пищеварения 3.Кожа 4.Плод 5.Соматическая нервная система 6. Зрительный анализатор 7. Слуховой анализатор 8. Обонятельный анализатор 9. Мочевыделительная система 10. Нервная система 11. Схема рефлекса 12. Череп 13. Скелет 14. Скелетные мышцы 15. Строение костей, типы соединения 16. Вывихи, переломы 17. Круги кровообращения 18.Кровеносная система 19.Работа сердца при нагрузке, в покое 20. Сердце 21. Фазы работы сердца 22.Схема пищеварительной системы 23.Витамины 24. Пищеварительные железы 25.Камера для изучения условных рефлексов 26.Головной мозг 27.Строение человека (общий обзор) 28.Вегетативная нервная система

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Скелет человека 2.Череп 3. Набор позвонков 4. Слуховые косточки 5. Модель головного мозга человека 6. Модель гортани 7. Модель сердца 8. Модель желудка 9. Модели эндокринных желез 10. Модель почки 11.Модель торса человека 12. Модель внутреннего строения человека 13. Набор зубов человека
ВЛАЖНЫЕ ПРЕПАРАТЫ: головной мозг, лёгкие здорового и курильщика, срез стенки сердца

МИКРОПРЕПАРАТЫ

1. Однослойный эпителий 2. Нервные клетки. 3. Костная ткань. 4. Кровь человека. 5. Рыхлая соединительная ткань. 6.Поперечнополосатые мышцы. 7. Гладкие мышцы. 8. Яйцеклетка млекопитающего. 9. Сперматозоид млекопитающего. 10. Нерв поперечный разрез. 11.Эпидермис кожи

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ:

Строение систем и органов человека,

Меры первой помощи

ВИДЕОФИЛЬМЫ

1. Ткани 2. Система пищеварения 3. Кожа 4. Плод 5. Соматическая нервная система 6. Зрительный анализатор 7. Слуховой анализатор 8. Обонятельный анализатор 9. Мочевыделительная система 10. Нервная система

Календарно – тематическое планирование

№	Тема занятия
	Введение – 2 ч.
1	Значение здоровья человека для общества. Общий обзор организма человека. <i>Практическая работа № 1. «Взвешивание и измерение организма человека, определение пропорций телосложения. Оценка собственных физических показателей»</i>
2	Факторы здоровья. Структура здорового образа жизни. <i>Практическая работа №2 «Рассматривание моделей: «Внутреннее строение организма», «Голова человека», «Торс человека»</i>
	Закаливание, физическая культура и здоровье – 3 ч.
3	Виды закаливающих процедур. Гигиена закаливания. <i>Практическая работа № 3. Составление памятки «Правила закаливания».</i>
4	Значение физической культуры для здоровья человека. <i>Лабораторная работа №1 «Утомление при статической и динамической работе»</i>
5	<i>Викторина «Если хочешь быть здоров-закаляйся!»</i> Составление собственного дневника закаливания.
	Забота об организме человека – 29 ч.
6	Значение и гигиена питания. <i>Лабораторная работа №2 «Рассматривание в микроскоп плесени на продуктах»</i>
7	Здоровая пища для всей семьи. Состав продуктов. <i>Практическая работа № 4. Определение срока годности продуктов, состава продуктов.</i>
8	Калорийность продуктов. <i>Практическая работа № 5 «Установление зависимости между нагрузкой и уровнем энергетических затрат»</i>
9	Нормы питания. Режим питания. Питьевой режим. <i>Практическая работа № 6. «Гигиеническая оценка суточного рациона питания (по вчерашнему дню). Составление суточного рациона (на завтрашний день)»</i>
10	Защита проектов «Правильное питание»
11	Зубы человека: молочные и постоянные. Уход за зубами. <i>Практическая работа № 7«Рассматривание и описание видов зубов человека на модели»</i>

12	Глаза человека. Практическая работа № 8 «Описание строения органа зрения с использованием модели глаза»
13	Профилактика глазных заболеваний, предупреждение близорукости. Гимнастика для глаз. Гигиена зрения при работе за компьютером.
14	Ухо человека. Практическая работа № 9 «Описание строения органа слуха с использованием модели уха»
15	Заболевания ушей. Уход за ушами.
16	Строение и значение кожи. Лабораторная работа №3 «Рассматривание эпидермиса кожи под микроскопом»
17	Гигиена кожи. Лабораторная работа №4 «Рассматривание под лупой кожи, определение её свойств. Определения типа своей кожи»
18	Скелет – опора организма. Практическая работа № 10 «Скелет человека и его краткое описание»
19	Строение костей Лабораторная работа №5 «Рассматривание общего и микроскопического строения костей человека»
20	Строение позвоночника человека. Лабораторная работа №6 «Рассматривание позвоночника и строения позвонков человека»
21	Сохранение здоровых суставов. Практическая работа № 11 «Рассматривание строения сустава человека на модели»
22	Правильная осанка человека. Предупреждение искривления позвоночника и плоскостопия. Практическая работа №12. «Определение правильности осанки и плоскостопия»
23	Гимнастика при сколиозах. Гимнастика при плоскостопии.
24	Гигиена позвоночника при работе на компьютере.
	Разучивание физкультминуток. Викторина «Кости человека»
25	Мышцы человека. Практическая работа №13 «Рассматривание модели торса и изучение скелетных мышц человека»
26	Тренировочный эффект. Лабораторная работа №7 «Рассматривание микроскопического строения поперечнополосатых мышц человека»

27	Оптимальный двигательный режим. Гиподинамия. <i>Лабораторная работа №8 «Изучение работы мышц сгибателей и разгибателей, определение сухожилий»</i>
28	Разработка комплекса утренней гимнастики для всех видов мышц
29	Сон и здоровье. <i>Практическая работа № 14. Разучивание элементов точечного массажа.</i>
30	Фазы сна. Биоритмы человека. <i>Лабораторная работа №9 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей».</i>
31	Настроение и здоровье. Поведение в школе. Настроение в школе и после уроков дома. <i>Практическая работа № 15. Разучивание приемов аутотренинга.</i>
32	Факторы, влияющие на состояние нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор. <i>Практическая работа № 16 «Методы релаксации»</i>
33	Вредные привычки. Влияние курения, алкоголя и наркотиков на организм. <i>Лабораторная работа №10 «Рассматривание влажных препаратов лёгких курильщика и здоровых лёгких»</i>
34	Защита проектов «Мой здоровый образ жизни»